

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовка детский сад №29 «Ёлочка»

«Возможности сенсорной комнаты»

Консультация для родителей.

Подготовила:
педагог-психолог И.А.Зайцева

Сенсорная комната является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка СК способствует нормализации психического, психологического и эмоционального состояния у здоровых и больных людей, снимает усталость стрессы, выступает как мощное реабилитационное средство при последствиях травматических ситуаций разного рода.

Использование технологий сенсорной комнаты является одним из эффективных способов немедикаментозной релаксации и восстановления работоспособности.

Сочетание разных стимулов (музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

Сенсорная комната своей изолированностью, необычностью обстановки естественным образом создает соответствующий настрой релаксации, ухода от стрессовых стимулов внешнего мира; использование специальных матов, подушек и сухого бассейна позволяют значительно легче, чем кресла или кушетки создать положение тела, удобное для обучения произвольной релаксации; оптические эффекты сенсорной комнаты позволяют переключать внимание; свето-звуко-тактильная стимуляция в сенсорной комнате легко может быть ассоциирована с природными релаксирующими объектами, что усиливает глубину релаксации.

Посещение Сенсорной комнаты способствуют снижению гнева. Возможно выражение эмоций в соответствующем характере музыки, использование стимулов Сенсорной комнаты (специального освещения, тактильных дорожек, вьющихся полосок и др.) для воображения образов, связанных с природой.

Положительные эмоции являются мощным антистрессовым фактором, считается, что периоды эмоционального напряжения у человека даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья, если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями. Когда Вы, например, смотрите на светящиеся трубки с пузырьками, слушаете особо подобранную музыку и вспоминаете какие-либо травмирующие события, удерживаемые до этого тяжелые эмоции травматического события стираются из памяти.

Сенсорная комната – это среда, способствующая развитию всех органов чувств человека. Это маленький рай, где все светится, звучит, журчит, переливается, манит, ненавязчиво успокаивает, а если нужно, мотивирует к активной деятельности.

Сенсорная комната — это маленький рай, где все журчит, звучит, переливается, манит, ненавязчиво заставляет забыть страхи, успокаивает. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека. Лежа в «сухом бассейне» или на

мягких пуфиках, в атмосфере медленно плывущего света, под успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребенок словно попадает в сказку. В такой комнате создается ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности, что наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ребенком и специалистом. Сенсорная комната позволяет выполнять следующие процедуры психологического воздействия и коррекции:

1. Релаксация, снятие эмоционального и мышечного напряжения у ребенка.
2. Стимулирование сенсорной чувствительности и двигательной активности детей, развитие у них зрительно-моторной координации.
3. Фиксирование и управление вниманием ребенка, поддержание у него интереса и познавательной активности.
4. Тонизирование психической активности ребенка за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций.
5. Развитие воображения и творческих способностей у детей.
6. Коррекция психоэмоционального состояния ребенка.
7. Расширение кругозора ребенка, пространственных представлений, восприятия разнообразных свойств предметов.

Сенсорная комната предназначена для коррекционно-развивающих занятий с логопедом, психологом, дефектологом, для проведения лечебно-профилактических сеансов, необходимых и детям, и взрослым. Оборудование сенсорной комнаты разнообразно: сухой бассейн, батут, мягкий остров, сенсорные дорожки, ребристый мостик, лампа-костер, ароманбор, мягкие модули, пузырьковая колонна, фиброоптические волокна, тактильные шарики, магические жезлы, солевая лампа, специальное музыкальное сопровождение. Здесь нет опасных, твердых предметов, всего того, что может сковать действия ребенка, навредить, и есть все необходимое для развития и коррекции, оказания положительного воздействия на психику ребенка. Занятия в сенсорной комнате направлены на решение трех основных задач: релаксация, активизация, развитие.

В коррекционной работе с гиперактивными, возбудимыми, агрессивными, расторможенными детьми сенсорная комната является важным элементом. В процессе релаксации, при использовании различных световых и шумовых эффектов (пузырьковая колонна, ароматерапия, лампа-костер), ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы.

А если, наоборот, ребенок вял и пассивен? В таком случае необходимо его активизировать. Занятия в сенсорной комнате с применением игр в сухом бассейне, со светящимся душем, зеркальным шаром помогают в тонизировании и растормаживании детей, в стимуляции всех сенсорных процессов (зрительного, слухового, тактильного, обонятельного), повышают мотивацию к деятельности, создают положительный эмоциональный фон.

Помимо прочего, занятия в сенсорной комнате развивают высшие психические процессы (память, внимание, восприятие, мышление),

способствуют развитию речи, мелкой и общей моторики, двигательных навыков. Для этих целей очень помогает разнообразный дидактический материал (цветовые таблички, объемные и шероховатые буквы, магические жезлы), различные мягкие модули. На занятиях психолога дети изучают эмоциональный мир человека, расширяют знания о наших чувствах и эмоциях, обучаются способам регулирования собственного поведения, формируют самоконтроль.

Дети с ограниченными возможностями, двигательными нарушениями особенно нуждаются в специальном оборудовании. Гранулированные пуфики-кресла, шариковый бассейн, мягкие модули активно используются в работе с такими детьми.

Можно проводить групповые и индивидуальные занятия с детьми:

- гиперактивными, агрессивными;
- замкнутыми, тревожными;
- с двигательными нарушениями;
- с психическими отклонениями.